01 | 2024

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

MULTITASKING?
BULLSHIT!

Epigenetik

Micro Habits
Mit kleinen Schritten Großes erreichen!

Entgiften

Prokrastination
Darum kümmere ich mich später

Biohacking
Die Macht der Selbstoptimierung

www.healthstyle-magazin.de

FOSTAC OMNI CHIP

Über 25 Jahre Erfahrung

Der **Original Handy Chip** mit der längsten Tradition. Harmonisiert Elektrosmog von allen modernen Mobilfunkgeräten (inkl. 5G-Modelle) und auch von anderen mobilen Geräten.

IGEF geprüft

Die Wirksamkeit des FOSTAC OMNI CHIP wurde 2023 geprüft und zertifiziert durch die Internationale Gesellschaft für Elektrosmog-Forschung (IGEF).

FOSTAC – damit du Elektrosmog und 5G entspannter begegnen kannst.

FOSTAC AG ■ CH-9248 Bichwil ■ +41 71 955 95 33
www.fostac.ch

„Es ist der Geist, der sich den Körper baut."

Friedrich Schiller

Natascha Aksoy
Chefredaktion

Deine Meinung

Uns interessiert,
wie dir unser Magazin gefällt.
Schreibe uns an
service@akom.media

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir starten voller Energie mit der ersten Ausgabe des Jahres und freuen uns darauf, über faszinierende und spannende Themen zu berichten, die uns persönlich bewegen und beschäftigen. Nach der Winterpause mit ihrer alljährlichen Neuausrichtung und u.a. den Raunächten sind wir voller Tatendrang und vertrauen ein weiteres Mal darauf: Neues Jahr, neues Glück!

Rückblickend haben uns die letzten Monate vor diverse Herausforderungen gestellt, sowohl im geschäftlichen als auch im persönlichen Kontext. Manchmal kamen wir an unsere Grenzen und es fiel uns nicht leicht, die Dinge ins Bewusstsein zu rufen, die wir – wenn es gut läuft – gerade auch durch unsere tägliche Arbeit an healthstyle leben. Wir mussten, ja wollten uns daran erinnern, dass (fast) jedes Ereignis erst einmal in Ordnung ist. Es liegt nach unserer Erfahrung zu einem großen Teil an uns, ob Erlebnisse uns weiterbringen, uns vielleicht sogar ganz neue Türen öffnen. Diesen neuen Möglichkeiten Raum zu geben, sie zu erkennen und zu nutzen, das ist eines unserer großen Ziele in diesem Jahr!

In diesem Zusammenhang gibt es einen Begriff, der diesen Prozess umschreibt: Serendipität. „Serendipität (serendipity), auch Serendipity-Prinzip oder Serendipitätsprinzip, bezeichnet die zufällige Beobachtung von etwas ursprünglich nicht Gesuchtem, das sich als neue und überraschende Entdeckung erweist. Serendipität basiert dabei auf den Faktoren Bereitschaft (preparedness) und Beachtung (noticing), d.h., für den Zufall bereit zu sein und diesen dann auch zu bemerken."[1]

Es kommt also darauf an, dass man empfänglich für zufällige Beobachtungen ist, offen für unerwartete Entdeckungen. In unserem Fall haben uns diese Entdeckungen viele neue Kontakte beschert, die uns nicht zuletzt zu unserer Themenfindung der neuen healthstyle-Ausgabe inspiriert haben.

Die großen und wichtigen Themen Epigenetik und Biohacking werden uns weiterhin beschäftigen und begleiten. Sie bedeuten weitaus mehr als nur gute Gewohnheiten, die unser Leben und unsere Gesundheit maßgeblich positiv beeinflussen.

Was können wir aktiv tun, um unser eigenes körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern? Eine wichtige Frage, ist sie doch Grundlage unserer Lebensenergie. Und unsere Lebensenergie wiederum ist Voraussetzung dafür, dass wir unser eigenes Leben und das unserer Nächsten und Übernächsten so gestalten und beeinflussen, dass es ein gesundes und glückliches Leben werden kann.

In dieser Ausgabe zeigen uns unsere Autoren, welche ersten Schritte und Handlungen wir unternehmen können, um aktiv zu werden. Sie erinnern uns, dass kleine, beharrliche Schritte, die sogenannten Micro Habits, Großes bewirken können, ohne der Prokrastination Raum zu geben. Zudem geben sie Empfehlungen, wie wir uns effektiv organisieren und auf das Wesentliche konzentrieren können, ohne dem Irrweg des Multitaskings zu folgen. Alles getreu unserem Motto: „Entspannt wachsen. Gelassen leben."

In diesem Sinn wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen! Und wenn du offline und offen bist ... vielleicht erfährst du ja deinen eigenen Zauber der Serendipität!

Herzlichst

1 Stangl, W. (2024). Serendipität. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. https://lexikon.stangl.eu/32616/serendipitaet.

Impressum

ISSN 2568-4183

Verlag

hsm healthstyle.media GmbH
Casteller Str. 48
65719 Hofheim am Taunus
Telefon 06192 9589705

service@healthstyle.media
www.healthstyle.media

Geschäftsführer und V.i.S.d.P.:
Jürgen Bücker

Herausgeberin:
Ann-Kristin Maiworm

Redaktion

hsm healthstyle.media GmbH
service@healthstyle.media

Artikel, die mit Namen oder den Initialen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Der Verlag behält sich eine Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte vor, ebenso eine Kürzung der Leserbriefe. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Für Hinweise auf Präparate bzw. auf therapeutische Geräte kann weder von der Redaktion noch vom Verlag eine Gewähr übernommen werden. Etwaige Angaben sind vom Anwender mittels eines Therapeuten zu prüfen.

Satz- und Gestaltung

AKOM.media GmbH
www.akom.media
Das Gestaltungskonzept wurde von HOTTERS Frankfurt, Dipl. Designerin Sabine Hotter, entwickelt. hotter-s.de

Anzeigenberatung

z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste vom Januar 2024
Erscheinungsweise: vierteljährlich

healthstyle wird online über verschiedene Kanäle und Online-Kioske verbreitet. Readly, United Kiosk, Yumpu, sharemagazines, read-it etc. Als Abonnement kann sie auch direkt beim Verlag gedruckt bestellt werden.

Druck

saxoprint.de

healthstyle ist das offizielle Mitteilungsorgan der **Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement e.V.**

facebook.com/healthstyle.medien

instagram.com/healthstyle.media

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

01 | 2024

Prokrastination – Darum kümmere ich mich später!

Wie lässt sich Prokrastination überwinden?
Dagmar Gerigk 4

Wer in dir schiebt auf?
Susanne Hühn 8

Schluss mit dem Aufschieben!
Catrin Grobbin 12

Micro Habits – Mit kleinen Schritten Großes erreichen!

Denke groß, fang klein an
Matthias Hammer 16

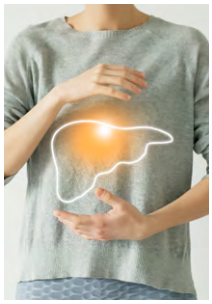
Multitasking? Bullshit!

Multitasking? Bullshit!
Isabel Scholz 21

JA zum Erfolg!

Erfolg und Werte
Antje Heimsoeth 26

Entgiften – Alles muss raus!



Ein Weg zu Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden
Gudrun Nebel 31

Wasser und Detox
Dr. Kirsten Deutschländer 34

Detox-Kuren – pro oder contra?
Dirk Diefenbach 37

Biohacking – Die Macht der Selbstoptimierung

Das Geheimnis außergewöhnlicher Lebensqualität
Karoline Widur 44

Mehr als nur Eisbaden!
Jan Seevogel 48

Epigenetik – Mehr als die Summe deiner Gene

Du bist nicht das Opfer deiner Gene
Dr. Manuel Burzler und Timo Janisch 51

Epigenetik und Wechseljahre
Barbara Henkel 54

Prävention

Präventiv aktiv!
Shila Driesch 58

Coaching

Wann ein Patientencoaching sinnvoll ist
Katja Söhner-Bilo 62

Gesund bleiben | Prävention und Gesundheitsförderung

Vitamin D3
Martin Keymer 66

Makuladegeneration
Michaela Noll 69

Deutsche Gesellschaft für Präventionsmedizin und Präventionsmanagement e.V.

Neues aus der Wissenschaft:
Möglichst gesund ein hohes Alter erreichen
Dr. Dieter Riebe 74

Mitteilung des Vorstandes 75

Rubriken

Editorial 1
Impressum 2
Lesezeit! – Büchertipps 40

healthstyle
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Deinen Körper verstehen lernen!

Was haben uns unsere Organe zu sagen? Welche Aufgaben erfüllen sie? Und wie können wir sie stärken?

„Organflüstern" hat der international bekannte Heilpraktiker, Dozent und Autor Ewald Kliegel sein Lebenswerk genannt.

Folge 1: Was uns bewegt
ISBN: 978-3-943261-94-3

Folge 2: Wie wir verdauen
ISBN: 978-3-948849-04-7

Folge 3: Wie wir wahrnehmen
ISBN: 978-3-948849-27-6

CD-Spielzeit: jeweils 60 Min.
Preis: jeweils 15,00 €

Weitere Informationen unter:
www.**healthstyle**.store

Wie lässt sich Prokrastination überwinden?

Prokrastination – Darum kümmere ich mich später! | Aufschieberitis besiegen und Ziele erreichen

#prokrastination #prokrastinieren #aufschieberitis #zieleerreichen #versagensangst

Foto: ©Seventyfour – stock.adobe.com

Dagmar Gerigk

Sicher hast du auch schon einmal Dinge auf die lange Bank geschoben. Typische Beispiele dafür sind die Steuererklärung oder Neujahrsvorsätze wie mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren oder weniger Stress bei der Arbeit haben. Diese Aufschieberei von Tätigkeiten nennt man in der Fachsprache „Prokrastination".

Prokrastination oder „Aufschieberitis"

Prokrastination stammt von lateinisch procrastinare (= vertagen). Der Duden definiert Prokrastination als „das Verschieben, Aufschieben von anstehenden Aufgaben, Tätigkeiten". Du nimmst dir etwas vor und kommst dann doch nicht dazu, es auch zu tun. Denn plötzlich sind jede Menge Dinge vermeintlich wichtiger als die eigentliche Aufgabe. Auf einmal checken wir ständig die E-Mails, pflegen Social-Media-Kanäle oder schaffen Ordnung. Na, hört sich das bekannt an?

Wer ist vom Aufschieben betroffen?

Im Prinzip prokrastiniert jeder einmal, zumindest laut Tim Urban. Er hat dazu einen der beliebtesten TED-Talks [1] aller Zeiten gehalten. Mit viel Humor berichtet er darüber, wie er selbst immer wieder Dinge auf die lange Bank schiebt. Urban unterscheidet dabei zwei Arten von Prokrastination – die mit einer fixen Frist und die ohne Stichtag. Vorhaben ohne konkreten Termin sind seiner Meinung nach deutlich schwerer zu realisieren.

Das Selbstwertgefühl leidet

Aufgaben werden so lange auf die lange Bank geschoben, bis die Zeit hinten raus knapp wird. Dann wird unter enormem Druck und entsprechendem Stresspegel mit Hochdruck an der Fertigstellung gearbeitet. Nicht selten passiert das zu nachtschlafender Zeit. Das Schlafmanko am folgenden Tag wird billigend in Kauf genommen.

Damit aber nicht genug. Prokrastinatoren ärgern sich über sich selbst. Sie haben Schuldgefühle und machen sich Vorwürfe. Häufig geht damit ein unschöner innerer Dialog einher, der am Selbstwertgefühl nagt. Dabei sind es keineswegs nur Faulpelze, sondern durchaus engagierte und leistungsstarke Menschen, die Dinge auf die lange Bank schieben.

Die aufgeschobenen Dinge

Wir prokrastinieren entweder unliebsame Aufgaben oder Sachen, die langwierig und schwierig sind. Es sind generell Dinge, bei denen wir nicht genau wissen, wie wir sie lösen oder womit wir zuerst anfangen sollen.

Prokrastination

- Was es ist
- Wer betroffen ist
- Was es mit uns macht
- Woher es kommt
- Was wir tun können

Entweder handelt es sich dabei um komplexe Tätigkeiten, bei denen uns die Routine fehlt, wie beispielsweise bei der alljährlichen Steuererklärung. Oder aber es sind neue Dinge, bei denen uns teilweise das nötige Wissen fehlt. Außerdem haben wir bislang keinerlei Erfahrung damit sammeln können.

Strategisches Denken und Handeln ist beispielsweise ein Klassiker in punkto Prokrastination. Die meisten Menschen halten es für wichtig, sich Ziele zu setzen. Dennoch tun es die wenigsten. Selbst Unternehmen fehlt es oft an einer klaren Strategie. Dabei müsste man doch mal...

Versagensangst als Grund für Prokrastination

Einer meiner Interviewpartner für mein neues Buch hat es treffend auf den Punkt gebracht:

„Messbare Ziele bergen die Gefahr zu scheitern."

In der Tat ist es im Kern Unsicherheit oder Versagensangst, die uns davon abhält, uns festzulegen. Wir befürchten, unser Gesicht zu verlieren oder uns zu blamieren, wenn wir die selbst gesteckten Ziele nicht erreichen.

Zusätzlich machen sich Zweifel an der eigenen Kompetenz breit. Der innere Kritiker fragt: „Habe ich überhaupt das Zeug dazu?" oder „Blamiere ich mich nicht als Versager, wenn ich meine Ziele nicht erreiche?" Da ist es doch bequemer, in der Komfortzone zu verharren und erst gar keine Ziele zu definieren.

Perfektionismus hemmt ebenfalls

Manchmal geht die Versagensangst auch mit einem zu hohen Anspruch an die eigene Leistung einher. Oder aber die Ziele bzw. Erwartungen des Umfelds – Vorgesetzte, Kollegen, Partner, Freunde – sind nicht klar definiert.

Selbst wenn wir in der Vergangenheit routiniert bestimmte Aufgaben ausgeführt haben, können sich Zweifel einstellen.

Dagmar Gerigk

ist Leadership Coach, Autorin, Speaker. Ihr Credo lautet: „Werde der Chef, den du früher gern gehabt hättest!" Warum? Weil nichts mehr motiviert und bessere Ergebnisse erzielt, als mit Leidenschaft zu arbeiten. Die Expertin für New Work hilft Führungskräften, inspirierend zu führen – vor Ort wie auf Distanz.

Kunden schätzen ihren Praxisbezug aus mehr als 25 Jahren Führungserfahrung in Dow Jones-Konzern, Mittelstand und als selbstständige Unternehmerin. Die zweifache Mutter verfügt außerdem über mehr als 12 Jahre gelebte Praxis als zertifizierter systemischer Coach und Introvisionscoach. Sie ist Dozentin bei LinkedIn Learning sowie bei der Haufe Akademie. Ihre Kurse zählen zu den Top10 Leadership-Kursen der DACH-Region und wurden bereits von mehr als 100.000 Menschen genutzt.

Sie ist Autorin zahlreicher Veröffentlichungen, unter anderem der Bücher: Ziele erreichen mit Strategie (2024), Nervensägen im Job (2023), Die Kunst zu Delegieren (2022).

Kontakt: www.vamos.coach | linkedin.com/in/dagmargerigk

Dann nämlich, wenn wir grübeln. „Kann ich das überhaupt noch? Ich bin doch schon so lange raus aus dem Thema..." Das ist beispielsweise ein Grund, der immer noch Mütter nach dem Mutterschutz davon abhält, wieder mit einer vollwertigen Stelle ins Berufsleben einzusteigen.

Vertrackte Situation

Als wären die oben genannten Gründe nicht schon genug. Die Situation im Hirn eines Prokrastinators ist noch viel komplizierter. Denn statt der eigentlich wichtigen Aufgabe widmet er oder sie sich diversen Ersatzhandlungen. Wie bereits erwähnt sind hier Netflix, Instagram und WhatsApp hoch im Kurs.

Diese Aktivitäten nämlich zahlen direkt auf unser Belohnungssystem ein. Unser Körper schüttet den Botenstoff Dopamin aus, der ein Glücksgefühl hervorruft. Und eben dieser schnell verfügbare Kick reizt deutlich mehr als ein möglicher Erfolg, der in ferner Zukunft liegt.

Wie lässt sich Prokrastination überwinden?

Folgende fünf Schritte helfen dir, an der Aufschieberei etwas zu ändern:

Schritt 1: Stelle dich deinen Ängsten
Mache dir bewusst, was es genau ist, das dich von einer Aufgabe abhält. Die WOOP-Methode [2] von Gabriele Oettingen ist ein gutes Hilfsmittel. Die vier Buchstaben stehen für die Begriffe Wish, Outcome, Obstacle, Plan; oder zu Deutsch: Wunsch, Ergebnis, Hindernis, Plan.

Die WOOP-Methode anwenden
W-ISH: Beschreibe dein Ziel, das du erreichen willst.

O-UTCOME: Male dir aus, wie es sich idealerweise anfühlt, wenn du dieses Ziel erreicht hast. Wie wird es sein? Was wirst du haben, tun, sein? Wie reagiert dein Umfeld darauf?

O-BSTACLE: Danach male dir das schlimmste Szenario (Worst-Case-Szenario) aus, das passieren kann. Stelle dir vor, es geht wirklich alles schief. Wie sähe das aus? Was bedeutet das für dich und für dein Umfeld?

P-LAN: Jetzt überlege, was du tun kannst, um Hindernisse zu überwinden.

Der Charme dieser Methode ist es, dass sie positives Denken mit Ängsten verbindet. Dieses Vorgehen ist als mentales Kontrastieren bekannt. Ängste laufen gewöhnlich subtil im Unterbewusstsein ab. Durch die WOOP-Methode werden sie bewusst gemacht. Außerdem macht der letzte Schritt sie greifbar. Er gibt dir die Selbstbestimmtheit, die es braucht, um Probleme zu bewältigen.

Denn, wenn dir bewusst ist, was deinen Zielen ggf. im Weg steht, kannst du gezielt die folgenden Fragen beantworten. So nutzt du vorhandene Ressourcen und minimierst das Risiko.

- Wer oder was liefert dir fehlendes Wissen, neue Kontakte oder Erfahrungen?
- Wen könnest du um Hilfe bitten?
- Was könnest du sonst noch tun?

Frage dich abschließend zur Kontrolle: Wie wahrscheinlich ist es, dass du mit deinem Vorhaben scheitern wirst, wenn du alle oben genannten Register ziehst? Beantworte die Frage auf einer Skala von 1 (= sehr unwahrscheinlich) bis 10 (= sehr wahrscheinlich). Sicher wirst du merken, dass es recht unwahrscheinlich ist.

Prokrastination lohnt sich also nicht. Sie frisst nur unnötig Energie.

Durch dieses strukturierte Vorgehen besiegst du die Versagensangst. Denn die Hürden werden greifbar. Ähnlich wie der Scheinriese Herr Tur Tur aus dem Kinderbuch „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer" von Michael Ende. Auf Entfernung erscheint er furchterregend groß. Je näher man ihm kommt, desto kleiner und nahbarer wird er.

Schritt 2: Verabschiede dich vom Perfektionsanspruch
Denke an das Sprichwort: „Übung macht den Meister." Am Anfang laufen komplexe Dinge meist holprig. Auch ich habe mich anfangs beispielsweise schwer damit getan, mir realistische Ziele zu setzen. Erst nach einer Weile und vielen Feinschliffen hat sich daraus eine solide Strategie entwickelt. Es braucht einfach Zeit, Wiederholung und Übung, bis dir neue Angewohnheiten oder Tätigkeiten in Fleisch und Blut übergehen. Studien bele-